

મદદ અને સહાય મેળવો

તમારા ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરો ડાયાબિટીસ

એન. એચ. એસ. ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસ પાથ ટુ રિમિશન પ્રોગ્રામ આરોગ્ય નિષ્ણાતોની ટીમ દ્વારા આપવામાં આવતા વ્યક્તિગત સહયોગ દ્વારા તમને તમારા આરોગ્ય પર નિયંત્રણ મેળવવામાં મદદ કરે છે.

આ મફત કાર્યક્રમ તમને નીચે મુજબ મદદ કરી શકે છે:

- ✓ ટોટલ ડાયેટ રિપ્લેસમેન્ટ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરીને વજન ઓછું કરો
 - ✓ તમારા બ્લડ સુગર લેવલમાં સુધારો કરો
 - ✓ ડાયાબિટીસ સંબંધિત તમારી દવાઓમાં ઘટાડો કરો
 - ✓ સંભવિત રીતે ડાયાબિટીસમાં રાહત પ્રાપ્ત કરો
- વધુ સ્વસ્થ અને સુખી જીવનશૈલી માટે સારી આદતો વિકસાવો



હું આ કાર્યક્રમ માટે લાયક છું કે નહીં તે કેવી રીતે જાણી શકું?

- ✓ ૧૮-૬૫ વર્ષની વયના (નોંધ કરો કે ૬૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરના વ્યક્તિને રેફર કરી શકાય છે જો તે કિલનિકલી યોગ્ય હોય અને જો તે વ્યક્તિ માટે સંભવિત લાભો ઝડપી વજન ઘટાડા સાથે સંકળાયેલા સંભવિત
- ✓ જોખમો કરતાં વધુ હોય તો [દા.ત. પહેલાથી અસ્તિત્વમાં રહેલી નબળાઈની વૃદ્ધિ] ન્યૂનતમ
- ✓ બી.એમ.આઈ $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ (વંશીય લઘુમતી મૂળના લોકોમાં $\geq 25 \text{ kg/m}^2$) છેલા ૬ વર્ષમાં ટાઈપ ૨ ડાયાબિટીસનું નિદાન
- ✓ HbA1c પાત્રતા (૧૨ મહિનાની અંદર માપવામાં આવે છે) દવા લેતા હોય તો: HbA1c $\geq 33-39 \text{ mmol/mol}$,
દવા ન લેતા હોય તો: HbA1c $\geq 42-49 \text{ mmol/mol}$

તમે રેફરલ માટે લાંબક છોકે નહીં તે જોવી માટે ફોન કરીને તમારા ડી.બી. સાથે વાત કરો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો: oviva.com/uk/en/t2dr
અથવા QR કોડ સ્કેન કરો.



અમે સમજીએ છીએ કે દરેક વ્યક્તિ અલગ છે, તેથી અમે તમારી વ્યક્તિગત જરૂરિયાતો અને બેચાઈન્ડ અનુરૂપ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેવા માટે ફ્લેક્સિબલ વિકલ્પો પ્રદાન કરીએ છીએ.

અમે સરળતાથી ઉપલબ્ધ છીએ

ઓવીવા કાર્યક્રમો સ્વ થી વધુ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે, અને અમારી શીખવાની સામગ્રી અને કોચિંગ સાંસ્કૃતિક રીતે વૈવિધ્યસભર છે. તમે ગૂગલ ટ્રાન્સલેટ અથવા ટેક્સ્ટ-ટુ-વૉઇસ એપનો ઉપયોગ કરીને અમારી વેબસાઇટ અને શીખવાની સામગ્રીમાંથી માહિતીનું અનુવાદ કરી શકો છો. વધુમાં, ભલે તમે એપ મેસેજિંગ, ટેલિફોન કોચિંગ પસંદ કરો કે પછી વ્યક્તિગત રીતે મળી ને શીખવામાં વધુ અનુકૂળતા અનુભવો- અમે તમારી જરૂરિયાતોને અનુરૂપ વિકલ્પો ઉપલબ્ધ કરાવીએ છીએ. અમારા રિમોટ સહયોગ સાથે, તમારે એપોઇન્ટમેન્ટ માટે મુસાફરી કરવાની જરૂર રહેશે નહીં, અને એન. એચ. એસ. માન્ય ઓવીવા એપ દ્વારા તમે જ્યાં હો ત્યાંથી, સાંજના સમય અને અઠવાડિયાના અંતે પણ, સહાય મેળવી શકો છો. તમારી સુવિધા અને પસંદગીઓ અમારી પ્રાથમિકતા છે.



સંબંધિત

કાર્યક્રમના પ્રથમ ૧૨ અઠવાડિયા દરમિયાન તમે તમામ ભોજનને સંપૂર્ણ આહાર રિપ્લેસમેન્ટ ઉત્પાદનો સાથે બદલશો, જે સીધા તમારા ઘર સુધી પહોંચાડવામાં આવશે. ઉત્પાદનો સહિતનો આખો કાર્યક્રમ માટે એન.એચ.એસ. દ્વારા ભંડોળ પૂરું પાડવામાં આવે છે અને તમારા માટે સંપૂર્ણપણે મફત છે. ટોટલ ડાયેટ રિપ્લેસમેન્ટ માટે ઉપયોગમાં લેવાતા ઉત્પાદનો પોષણની દ્રષ્ટિએ સંપૂર્ણ છે, જેમાં હલાલ, હાલેલ મુક્ત, વેગન અને શાકાહારી વિકલ્પો ઉપલબ્ધ છે.



તમે અમારા પર વિશ્વાસ કરી શકો છો

આ કાર્યક્રમ એવી રીતે ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યો છે કે તમારા માટે સૌથી પડકારજનક સમયે તમારા કોચ સાથે વધુ સંપર્ક રહે. શરૂઆતમાં તમે તમારા કોચ સાથે દર અઠવાડિયે મળશો જેથી તમારા પ્રવાસની શરૂઆતમાં તમારા કોઈપણ પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓનો જવાબ મળી શકે. તમારા કોચ સમજે છે કે પરિવાર સાથેના ભોજનનો સમય અથવા પરિવાર માટે રસોઈ કરવા જેવી સામાજિક પરિસ્થિતિઓ, ખાસ કરીને કાર્યક્રમના ટોટલ ડાયેટરી રિપ્લેસમેન્ટ (ટીડીઆર) તબક્કા દરમિયાન, તેમજ જીવનની મહત્વપૂર્ણ ઘટનાઓ દરમિયાન, પડકારરૂપ બની શકે છે. તમારા કોચ તમને સહયોગ આપશે અને તમારી જરૂરિયાતોને અનુરૂપ વ્યવહાર સલાહ આપશે.



તમે રેફરલ માટે લાયક છો કે નહીં તે જોવા માટે કૃપા કરીને તમારા જી. પી. પ્રેક્ટિસ સાથે વાત કરો.

વધુ માહિતી માટે મુલાકાત લો:
oviva.com/uk/en/t2dr



સેવા પ્રદાન કરનાર:

